

ENTRENAMIENTO MOUNT NIRVANA II

NIVEL: Avanzado

DURACIÓN: AMRAP 20 Min < 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

AMRAP= (“As Many Rounds As Possible”).

Completa tantas tandas como puedas en 20 minutos.

Si lo necesitas, tómate alguna pausa.

WARM UP

10 Min:

Movilizar las articulaciones, estimular la circulación (por ej.: correr en estático)

1

AIR SQUATS
(SENTADILLAS)

10 Rep.



2

CLOSE GRIP PUSH UPS
(FLEXIONES CLOSE GRIP)

5 Rep.



3

BUTTERFLY SIT UPS
(ABDOMINALES MARIPOSA)

10 Rep.



COOL DOWN

10 Min:

Carrera, ejercicios de movilidad; rodillo de espuma



¡COMPLETADO!

¿Te has quedado con ganas de más? Para más inspiración y planes de entrenamiento gratuitos de foodspring entra aquí:

<https://www.foodspring.es/magazine/workouts>